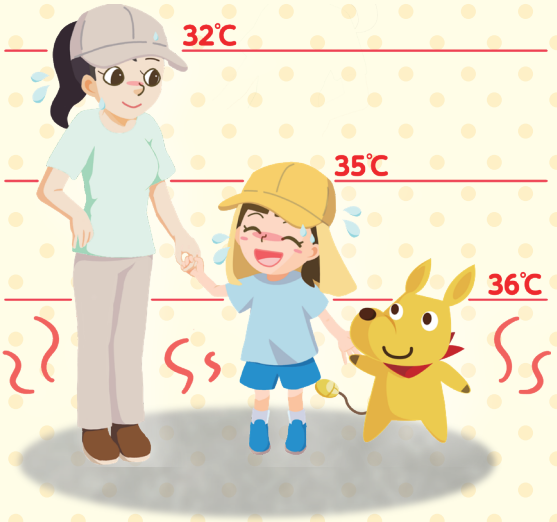
先生の対応が
熱中症から園児を守る!

知っていますか?

こどもは大人より熱中症になりやすい



1. 汗腺などの体温調節機能が未発達
2. 身長が低く、地面に近い分照り返しの影響を受けやすい
3. 自分の体調をうまく言葉にすることができない

実はこれも熱中症の初期症状かも!?

- 元気がない
- 生あくび
- 大量の汗・顔のほてり
- 頭痛
- ぐったり
- ふらふら
- 吐き気・嘔吐
- 発熱
- 応答が鈍い

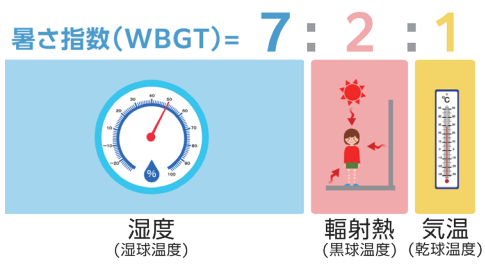
園での対策は裏面を確認

園で対策しよう熱中症

暑さ指数

暑さ指数（WBGT）を参考に判断しよう

暑さ指数（WBGT）とは、湿度7・輻射熱2・気温1の割合で計測し、熱中症の危険度を判断する指標のことです。WBGT21℃（参考気温24℃）以上では熱中症の発生リスクがあります。



暑熱順化

徐々に暑さに慣れるようにしよう



暑くなる前から1か月程度かけて、散歩や室内外で体を動かす遊びなどで、軽く汗をかく機会を増やしましょう。
また、急に暑くなった日は、外遊びや散歩の時間を短くし、徐々に暑さに慣れるよう工夫しましょう。

休憩・水分補給

15分～20分ごとに休憩や水分補給をしよう



こどものペースに任せず、休憩や水分補給は大人から声掛けをしましょう。
小さいこどもには15分～20分ごとに涼しい日陰や屋内で休憩をさせましょう。
飲み物は水や麦茶のほか、大量に汗をかいたときなどはスポーツドリンク等で塩分を補給しましょう。

帽子・衣類

明るい色の帽子と服を着用しよう



熱吸収を最小限にするため、帽子と衣類は白に近い明るい色の着用が適しています。
通気性のよい涼しい服を着せ、暑さに応じて脱ぎ着できるよう、保護者への周知を行いましょう。

気づき

こどもの異変に敏感になろう



こどもの様子がいつもと違うと感じたら、すぐに涼しい場所に移動し、可能であれば水分を摂取させます。
応答がない、鈍い、言動がおかしいなどの症状は意識障害と考えて、119番通報しましょう。

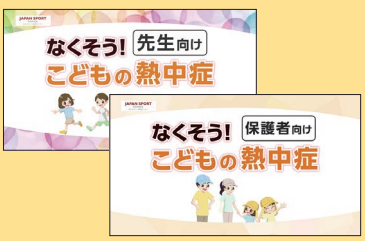
バス送迎時のこどもの車内置き去りにも注意！安全装置を装備し、管理を徹底しましょう。

オススメ！関連資料

▼保育事故防止／対応
ハンドブック



▼なくそう！こどもの熱中症
先生／保護者向け動画



▼あついひはきをつけて！
かぶのしらせ
こども向け動画



JAPAN SPORT COUNCIL